

PROGRAMME DE FORMATION

GESTION DU STRESS

*Agir pour transformer son stress et développer
ses aptitudes de Mieux Etre au travail*

Public visé :

- Tout collaborateur d'entreprise privée ou publique qui souhaite arrêter de subir le stress, qui veut s'éduquer et qui est décidé à apprendre comment devenir acteur de son mieux être.

Prérequis d'accès à la formation :

- L'apprenant est conscient que cette formation nécessite de s'impliquer et d'être ouvert à l'accueil des émotions et des résistances. Les apprentissages sont personnalisés et collaboratifs.

Objectifs de la formation :

- A l'issue de la formation, les participants seront capables de
 - Identifier les mécanismes du stress
 - Intégrer des techniques corporelles (sensorielles et d'ancrage)
 - Mettre en action une hygiène de vie au travail
 - Apprendre à mobiliser des ressources, mettre en œuvre des exercices simples, fiables et efficaces
 - Créer leur espace de stabilité émotionnelle et prendre soin de leur équilibre

Durée :

- 2 jours soit 14 heures de formation en présentiel
- + 2 rappels par mail à 10 jours et à 30 jours pour suivi de l'engagement de l'apprenant

Nombre de participants :

- de 6 à 10 personnes par groupe

Modalités pédagogiques :

- Apports méthodologiques
- Approches corporelles
- Travail intégratif
- Travail entre pairs de type 'analyse de la pratique' et/ou 'groupe de co-développement'

Modalités d'évaluation :

- Evaluation formative tout au long de la formation + 2 rappels par mail à 10 jours et à 30 jours pour suivi de l'engagement de l'apprenant (inciter l'apprenant à l'action, booster sa motivation et l'accompagner dans la mise en œuvre de son plan d'action).

Formalisation de la formation :

- Attestation de la formation

Dates et lieux de la formation :

- A définir avec l'organisme de formation (au centre ou en entreprise)

Contenu de la formation :

Reconnaitre les symptômes du stress et notre fonctionnement

Comprendre le 'syndrome' d'adaptation en entreprise (alarme, résistance, épuisement)

Identifier les principales sources de stress, seul et en groupe

Entendre la relation entre stress, émotions et situations

Quel est le stress dans mon entreprise ?

Contraintes extérieures et contraintes intérieures – Subjectivité et objectivité

Etre Mieux, Etre Bien, ça s'apprend !

Accueillir les émotions sans culpabilité et sans jugement

Analyser le rôle des émotions et leur impact sur son psychisme et son corps

Savoir se détendre et se relaxer à sa façon, selon son environnement au travail

Développer sa palette de ressources personnelles

Les différentes émotions qui me constituent et ma façon de réagir

Techniques de recadrage et d'ancrage

Agir et S'affirmer en situation de stress et en prévention du stress

Apprendre à identifier et à dire ses besoins

Adopter et entretenir un comportement et un langage assertifs

Détecter ses forces ... et transformer ses faiblesses

Savoir entretenir et développer la confiance en soi au travail

Les résistances au changement : un levier pour se transformer

Apprécier les progrès et pérenniser le changement

Construire ma stratégie par étapes pour bâtir une meilleure hygiène mentale et physique

M'offrir des espaces de créativité et de ressourcement

Bâtir mon équilibre ... pour mieux m'adapter

Jeux de rôles, mises en situation et pratique d'outils collaboratifs